

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КУШНАРЕНКОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ

БАШКОРТОСТАН

МБОУ СОШ С. СТАРЫЕ ТУКМАКЛЫ

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №1 от 29.08.2025г.	«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР 29.08.2025 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом по школе от 29.08.2025 г. № 134
--	---	---

Поурочное планирование

(ID 1958333)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

с. Старые Тукмаклы 2025

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1	0	0	04.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
2	[[Из истории развития национальных видов спорта]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
3	[[Самостоятельная физическая подготовка]]	1	0	1	11.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
4	[[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
5	[[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]]	1	0	0	12.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
6	[[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
7	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры]]	1	0	0	18.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
8	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
9	[[Закаливание организма]]	1	0	0	25.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
10	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
11	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	1	26.09.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
12	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
13	[[Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега]]	1	0	0	03.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	способом напрыгивания]]					https://www.gto.ru/]]
14	[[Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
15	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	0	0	09.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
16	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
17	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	0	10.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
18	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
19	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	0	1	16.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
20	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
21	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1	0	0	23.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
22	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
23	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	0	0	24.10.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
24	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
25	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	0	0	06.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
26	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
27	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	0	0	13.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://www.gto.ru/]]
28	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
29	[[Беговые упражнения]]	1	0	0	14.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
30	[[Беговые упражнения]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
31	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	0	0	20.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
32	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
33	[[Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой]]	1	0	0	27.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
34	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
35	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	1	28.11.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
36	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
37	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	1	04.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
38	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
39	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	1	11.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
40	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
41	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	0	12.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ходом с небольшого склона]]					https://www.gto.ru/]]
42	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
43	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	0	1	18.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
44	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
45	[[Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне]]	1	0	1	25.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
46	[[Подводящие упражнения]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
47	[[Подводящие упражнения]]	1	0	0	26.12.25	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
48	[[Подводящие упражнения]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
49	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	0	0	15.01.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
50	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
51	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	0	0	22.01.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
52	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
53	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	0	0	23.01.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
54	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
55	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	0	29.01.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://www.gto.ru/]]
56	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
57	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	0	05.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
58	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
59	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1	0	0	06.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
60	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
61	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	0	12.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
62	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
63	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	0	19.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
64	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
65	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	0	20.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
66	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
67	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	0	26.02.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
68	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
69	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	0	05.03.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
70	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	0		https://www.gto.ru/]]
71	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	0	0	06.03.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
72	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
73	[[Упражнения из игры футбол]]	1	0	0	12.03.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
74	[[Упражнения из игры футбол]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]	1	0	0	19.03.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
76	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	26.03.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	0	09.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	0	10.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения]]					
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	0	16.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	0	23.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	0	24.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	0	30.04.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	0	07.05.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	0	08.05.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	0	14.05.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	0	21.05.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	0		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
101	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	0	0	22.05.26	[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]
102	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1		[[https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
(тестов) 3 ступени]]					
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	26	